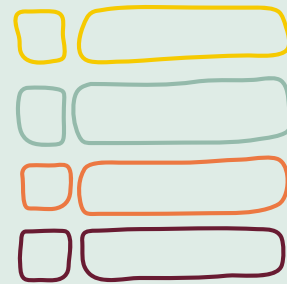
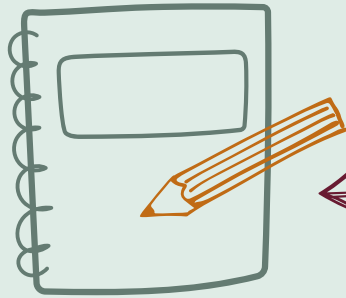


Gérer les difficultés liées à la mémoire après un traumatisme crânio-cérébral

Dresser des listes précises et les afficher à la vue.

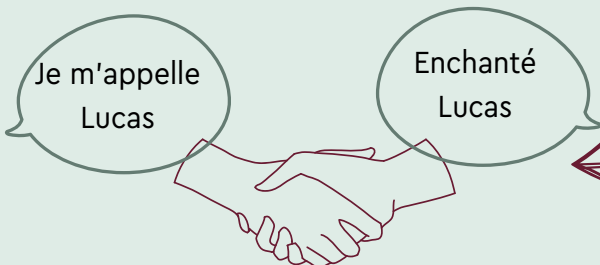


Utiliser un calepin pour y noter les tâches particulières, les besoins spécifiques ou les choses à retenir
Utiliser des « post it » à profusion !

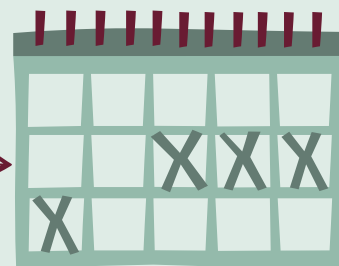
Développer et mettre en place des routines régulières et stables qui permettent de se situer dans le temps.



En recevant une nouvelle information, s'assurer de bien l'avoir comprise en prenant le temps de la répéter.



Utiliser un agenda, calendrier ou des outils pour favoriser le rappel de certains éléments (sonnerie du téléphone intelligent, montre, etc.).



Donner du sens à ce que l'on apprend. Faire des liens entre l'information à retenir et quelque chose qui est déjà connu (associations d'idées).

